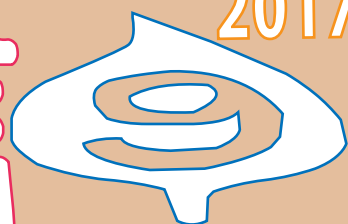




169号

快眠 CPAPers 通信

2017



霧ヶ丘つだ病院
検査科

秋の睡眠健康週間 8月27日～9月10日

★9月3日は「秋の睡眠の日」です★

睡眠不足になっていませんか？日頃の睡眠を見直しましょう！！

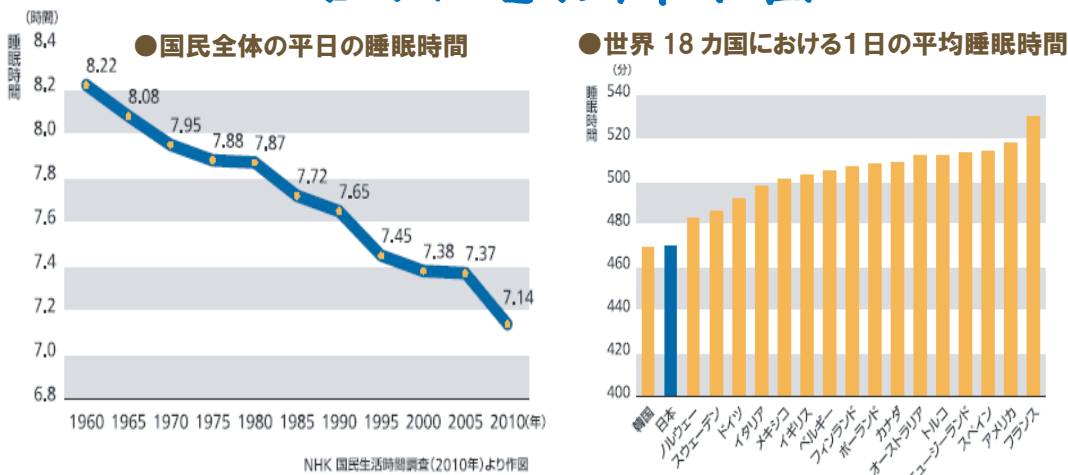


暦の上ではもう秋ですが、まだ暑い日が続いています。残暑を乗り切るには良い睡眠が欠かせません。日本では、4人に1人が睡眠に不満を持っているというデータがあります。今月は『秋の睡眠健康週間』になっています。日頃の睡眠を見直し、夏の疲労が出てくるこの時期を快眠で乗り切りましょう。

厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、健康づくりも重要です。
7. 若年代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

日本は睡眠不足大国



★わが国の成人の平均睡眠時間は1970年には7.95時間であったものが、2010年には7.14時間と1時間近く短縮している。

★国際的にみてもわが国は先進国中、最も睡眠時間の短い国。これは、国民全体が睡眠不足の傾向にあることを示唆し、わが国の24時間社会の影響があるものと思われる。

理想の睡眠時間は？

週末まで元気に過ごせる睡眠時間が、理想的な睡眠時間です。

睡眠時間は、個人差が大きいです。今の睡眠時間でツライ場合は、翌週は睡眠時間を延ばして、眠気の程度を比較しながら、最適な睡眠時間を見つけてみてください。

日中の眠気が強い、平日と比べて週末に3時間以上長く眠らないとダメな場合は、睡眠不足です

慢性的な睡眠不足は、集中力の低下、疲労感などで仕事の効率低下や事故等を引き起こしかねません。働き者の多い日本人は、特に睡眠時間を確保することが重要です。

質の悪い睡眠

睡眠不足
不眠症など

ホルモンの
分泌低下

<質の悪い睡眠は様々な病気を引き起こします>

- ①成長ホルモン分泌低下
疲れをとって体を回復する。深い睡眠時に分泌される。
- ②メラトニン分泌低下
老化の防止、腫瘍の抑制、毒の分解

病気になりやすくなる！

高血圧・糖尿病・心臓病・ガン
脳卒中・うつ病・肥満・認知症等

海外でCPAPを使用される方へ

海外でもCPAP使用は可能です。
旅先でも無呼吸の無い快適な眠りで、日中活動的に！！



★CPAP機器に変圧器は内蔵してあります。
(機種、国によっては変圧器が必要なものもあります。国により型が違う)
お使いのCPAP業者にお問い合わせください

★海外の差込コンセントの穴形状が日本と異なります。
旅行先に対応したアダプタープラグが必要です。
(型が分からない場合は、旅行会社等にご確認下さい)



<注意>変圧器・アダプタープラグは病院でご用意ができませんので、ご了承ください。

★一般的に税関や空港の荷物検査でもCPAP機器は知られているので大丈夫です。
ただし、国により違います。不安な方は病院より、海外渡航用の文書を作成致します。

旅行用にマウスピースも作製することも出来ます。
(マウスピースの効果には個人差が大きいです。歯科外来にてご相談ください)



飛行機内でもCPAPの使用ができます

ANA や JAL のホームページを確認すると、CPAP の使用ができます。ただし、一部の CPAP 機種は使用が制限されているものもありますので、事前に航空会社にお問い合わせをされることをおすすめします。

<JAL> ホームページ TOP → 体の不自由なおお客様へ → よくあるご質問について Q&A → Q16

JAL プライオリティ・ゲストセンター 9:00 ~ 17:00 年中無休
0120-747-707
03-5460-3783 (携帯電話・国際電話)

<ANA> ホームページ TOP → おからだの不自由なおお客様へ → よくあるお問い合わせ → CPAP を使用希望の場合

ANA おからだの不自由な方の相談デスク 9:00 ~ 17:00 年中無休
0120-029-377
0570-029-377 (携帯電話・全国一律料金)
03-5757-7251 (PHS・国際電話)

<ANAのホームページより>

- ・機内で使用できる機器かを確認いたしますので、事前にメーカー名・型番・サイズ・バッテリーの種類などをおからだの不自由な方の相談デスクにご連絡ください。
- ・機種によっては、機内でご使用いただけないものや、お持ち込みができないものもございます。
- ・飛行機の種類やクラスによりシート電源の利用が出来ない場合がございます。シート電源については「シート電源のご案内」もご覧ください。
- ・機器のご使用中、計器に影響が発生した場合など、機長の指示により使用を中止していただくこともございます。

！！病院からのお知らせ&お願い！！

- 土曜日や20日以降は大変混み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっています。15日までの受診をお勧めします。★お勧め★1～3週目の平日の午後(水曜以外)
- 水曜日の午前中は休診です。受付も会計もできませんのでご注意ください。
- 来院毎に保険証の確認が必要です。会計時にご提出ください。
- 受診月に来院のない方は、月末に確認の為、機器メーカーや病院より連絡をする場合がありますので、ご了承ください。

TEL 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)

<CPAP 定期受診に関するお知らせ：当院管理患者>

H28年度の診療報酬改定にて、CPAP受診間隔が緩和され、まとめて支払いが可能になります。これに伴い、当院では医学的管理の観点から毎月受診を推奨しますが、一定条件を満たす方は受診間隔の延長が可能です。(条件：高い使用頻度、症状改善、合併症無、非肥満者、非喫煙者など)
*希望される方は、申請書に記載の上、診察で承諾を得る必要があります。
(毎回診察は必要ですので、診察時に次の診療予約を取られる事をお勧めします)

★他院への入院、転勤等により転院の希望がある方は、管理上 早目にご連絡をお願いします。★他院入院時のCPAP費用の支払いは、入院先の病院で発生します。